

**STUDI DESKRIPTIF MENGENAI TINGKAT YEARNING SETELAH
MENGALAMI BERAKHIRNYA INTIMATE RELATIONSHIP PADA
DEWASA AWAL USIA 20-24 TAHUN**

ZSASKIA SHABRINA

ABSTRAK

**ZSASKIA SHABRINA. Studi Deskriptif Mengenai Tingkat *Yearning* Setelah
Mengalami Berakhirnya *Intimate Relationship* Pada Dewasa Awal Usia 20-24
Tahun**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan berdasarkan fenomena kesulitan untuk melalui proses berduka (*yearning*) karena kehilangan mantan pasangan akibat berakhirnya *intimate relationship* pada dewasa awal dan hal tersebut memengaruhi tugas perkembangan. Penelitian ini dilakukan pada 219 dewasa awal usia 20-24 tahun di Indonesia. Proses pengambilan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Kuesioner disebarakan secara langsung dan *online*.

Hasil penelitian menunjukkan 42,48% responden mengalami *yearning* yang sangat lemah, 35,16% responden mengalami *yearning* yang lemah, 14,61% responden mengalami *yearning* yang sedang, 5,94% responden mengalami *yearning* yang kuat, dan 0,46% responden mengalami *yearning* yang sangat kuat. Terdapat beberapa faktor yang berperan secara signifikan dalam tingkat *yearning* seseorang, yaitu waktu setelah hubungan berakhir, tingkat kualitas hubungan, tingkat kebahagiaan responden terhadap hubungan, perasaan bahwa putusnya hubungan yang terjadi berlangsung secara tiba-tiba, harapan bahwa hubungan yang berlangsung saat itu dapat berlangsung lama, harapan untuk kembali menjalin hubungan dengan mantan pasangan, serta masih atau tidaknya mencari-cari info atau keberadaan mantan pasangan. Sedangkan, lamanya menjalin relasi pacaran tidak memiliki peran besar dalam tingkat *yearning* responden.

Kata Kunci: *Yearning*, *Intimate Relationship*, Dewasa Awal

TINGKAT *YEARNING* SETELAH MENGALAMI BERAKHIRNYA *INTIMATE RELATIONSHIP* PADA DEWASA AWAL USIA 20-24 TAHUN

Pada masa dewasa awal, terdapat banyak perubahan dari berbagai aspek, salah satunya yaitu aspek sosial, misalnya bagaimana seseorang membangun hubungan dengan orang lain (*relationship*) (Papalia, 2007). Salah satu bentuk hubungan orang dengan orang lain yang sering dibangun adalah *intimate relationship*, dimana dalam penelitian ini, *intimate relationship* yang dimaksud adalah relasi pacaran. *Intimate relationship* dalam bentuk ini sering digunakan sebagai jembatan menuju gerbang pernikahan. Namun, hubungan pacaran sebelum menikah terkadang tidak selalu berjalan mulus. Beberapa penyebab dapat menginisiasi berakhirnya hubungan pacaran. Berakhirnya hubungan pacaran dapat menimbulkan reaksi-reaksi psikologis seperti perubahan *mood*, stress, rasa berduka, hingga reaksi psikologis yang ekstrem seperti depresi. Berakhirnya *intimate relationship*, seperti putus cinta, menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang rumit (Sbarra & Emery, 2005).

Namun, respon psikologis yang paling terlihat setelah terjadinya peristiwa kehilangan adalah rasa berduka. Menurut O' Connor dan Sussman (2013) *yearning* adalah keadaan emosional yang terjadi pada mereka yang mengalami peristiwa kehilangan serta memunculkan reaksi-reaksi seperti keinginan yang kuat untuk bersama orang tersebut, tempat-tempat serta hal-hal yang berhubungan dengan orang tersebut. Hal ini memang terlihat pada mereka yang mengalami putus cinta dari wawancara pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti.

Yearning merupakan respon normal yang memang terjadi pada mereka yang mengalami peristiwa kehilangan. Namun, *yearning* yang berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental (Rottermann, 2007; Prigerson et al., 1999; Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007). Selain itu, jika *yearning* terus menerus terjadi, dikhawatirkan pemenuhan tugas perkembangan mereka, yaitu sulitnya membangun *intimate relationship* dengan orang lain serta kemampuan hubungan untuk menciptakan kebahagiaan menjadi terhambat (Gray, 1998).

Peneliti melihat pentingnya hal ini untuk diteliti. Sehingga peneliti ingin melihat gambaran tingkat *yearning* pada dewasa awal setelah mengalami berakhirnya *intimate relationship* yang dikaitkan dengan beberapa faktor yang diduga berperan dalam kuat atau lemahnya tingkat *yearning* seseorang.

METODE

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah pria dan wanita dewasa awal usia 20-24 tahun di Indonesia. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 219 orang.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Yearning in Situation of Loss (YSL) Scale* yang dibuat oleh Dr. Mary-Frances O' Connor, Universitas Arizona bersama Dr. Tamara J. Sussman, Universitas Stony Brook, Amerika Serikat. Alat ukur ini dipublikasikan bersama jurnal yang ditulis oleh keduanya yang berjudul *Developing the Yearning in Situations of Loss Scale: Convergent*

and Discriminant Validity for Bereavement, Romantic Breakup and Homesickness yang dipublikasikan oleh Routledge Publisher pada 19 Desember 2013. Alat ukur ini terdiri dari 24 pernyataan dalam bentuk kuesioner yang diberikan kepada 219 responden.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data secara deskriptif, hasil gambaran tingkat *yearning* pada dewasa awal usia 20-24 tahun adalah sebagai berikut:

1. Sebanyak 42,48% responden mengalami *yearning* yang sangat lemah, 35,16% responden mengalami *yearning* yang lemah, 14,61% responden mengalami *yearning* yang sedang, 5,94% responden mengalami *yearning* yang kuat, dan 0,46% responden mengalami *yearning* yang sangat kuat.
2. Faktor-faktor yang cukup berperan dalam tingkat *yearning* responden adalah jenis kelamin, inisiator berakhirnya hubungan, intensitas bertemu atau berbicara dengan mantan pasangan saat ini, serta apakah mantan pasangan sudah memiliki pasangan baru atau belum.
3. Rentang waktu setelah relasi berakhir, tingkat kualitas hubungan, tingkat kebahagiaan terhadap hubungan memiliki korelasi yang signifikan terhadap tingkat *yearning* responden.
4. Faktor yang berperan secara signifikan adalah perasaan bahwa putusnya hubungan yang terjadi berlangsung secara tiba-tiba, harapan bahwa hubungan yang berlangsung saat itu dapat berlangsung lama, harapan

untuk kembali menjalin hubungan dengan mantan pasangan, serta masih atau tidaknya mencari-cari info atau keberadaan mantan pasangan.

5. Tidak terdapat perbedaan tingkat *yearning* berdasarkan lamanya waktu menjalin relasi serta perasaan dikhianati.

Daftar Pustaka

- Blood, Robert & Margaret. 1978. *Marriage*. New York: The Free Press.
- Stinnet, Nick & Walters, James. 1984. *Relationships in Marriage and The Family*, 2nd edition. USA: Macmillan, Inc.
- Gray, John. 1998. *Mars & Venus: Starting Over*. USA: HarperCollins Publisher.
- Miller, Rowland S. 2012. *Intimate Relationship* 6th edition. United States: McGraw Hill.
- Kerlinger, Fred N. 2003. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Reich, W. John, et al. 2010. *Handbook of Adult Resilience*. New York: Guilford Press.
- Brehm, Sharon S, et al.. 2002. *Intimate Relationship* 3rd edition. New York: McGraw Hill.
- Monat, Alan & Lazarus, Richard S. 1991. *Stress and Coping, An Anthology*. New York: Columbia University Press
- Santrock, John W. 2009. *Life-Span Development*, 12th edition. New York: McGraw Hill.
- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology Tenth Edition*. Boston: Person Educating, Inc.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence*, 13th edition. New York: McGraw Hill.
- Chaplin, James P.2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Indonesia.
- Holmes, Jeremy. 2001. *Makers of Modern Psychotherapy*. UK: Taylor & Francis e-Library
- Bowlby, John. 1980. *Attachment and Loss, vol. III*. USA: Basic Books.
- Kübler-Ross, Elisabeth. 2009. *On Death and Dying*. UK: Routledge, Taylor and Francis Group.
- O'Connor, Mary-Frances & Sussman, Tamara. (2013). "Developing the Yearning in Situations of Loss Scale: Convergent and Discriminant Validity for Bereavement, Romantic Breakup and Homesickness". *Journal of Death Studies*. 0: 1–9, 2014.

Sailor, Joanni L. (2013). "A Phenomenological Study of Falling Out of Romantic Love". *Journal of The Qualitative Report*. Volume 18, Article 37, 1-22.

Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). "Breakup distress in university students" *Adolescence*, 44(176), 705-727.

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). "The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness". *Emotion*, 6(2), 224-238. doi:10.1037/1528-3542.6.2.224

Maciejewski, P., Zhang, B., Block, S., & Prigerson, H. G. (2007). "An empirical examination of the stage theory of grief". *Journal of the American Medical Association*, 297, 716–723.

Zisook, Sidney., Simon, Naomi M., Reynolds, Charles F., & Pies Ronald. (2010). "Bereavement, Complicated Grief and DSM: Part 2: Complicated Grief". *Journal of Clinical Psychiatry*. 71(8): 1097–1098. doi:10.4088/JCP.10ac06391blu.

Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2005). "The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time". *Journal of Personal Relationships*. 12, 213–232.

Marshall, Tara C. (2012). "Facebook Surveillance of Former Romantic Partners: Associations with PostBreakup Recovery and Personal Growth". *Journal of Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*. Volume 15, Number 10, 2012.